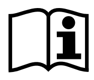
R614

NAUTILUS®



MANUAL DE ENSAMBLAJE / MANUAL DEL USUARIO

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie ___________________________

Fecha de compra _____________________

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.Nautilus.com/register**

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

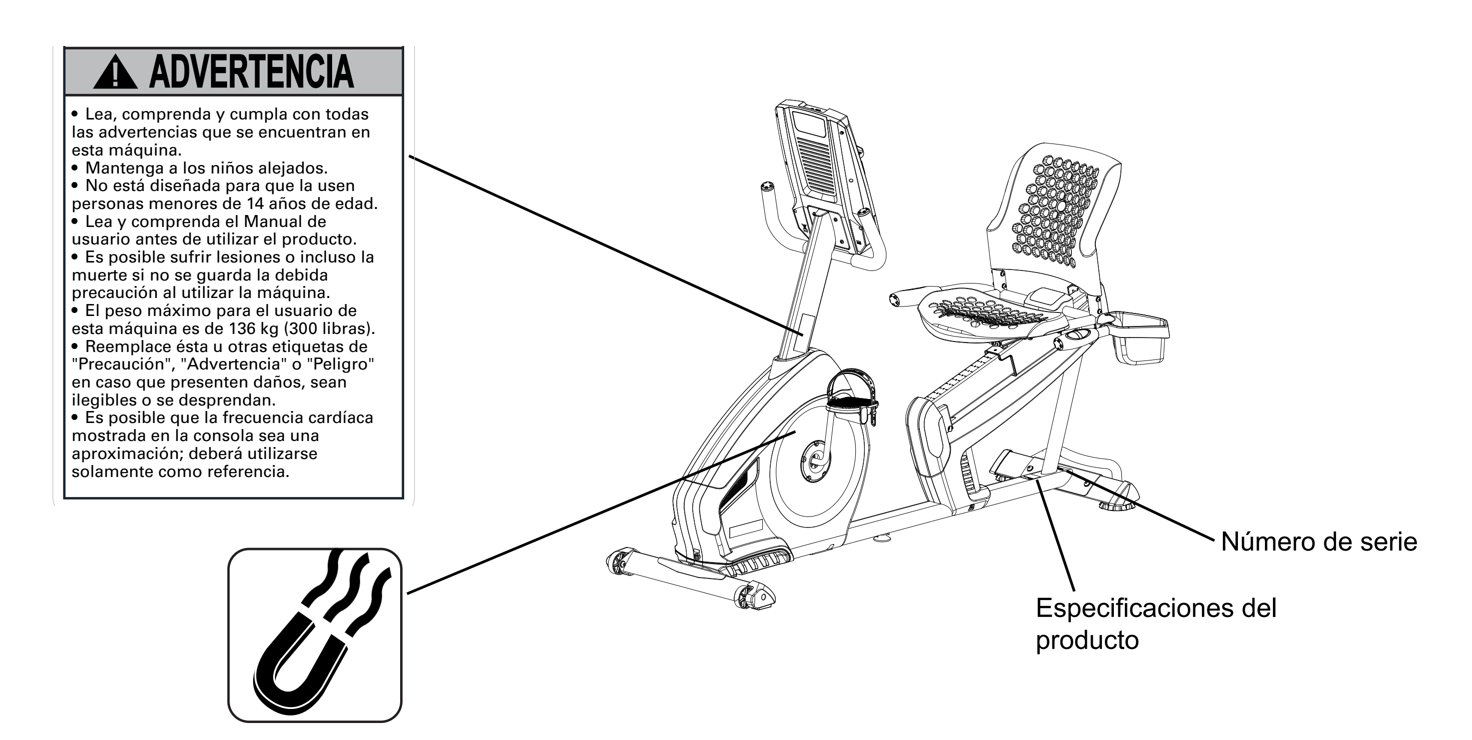

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:


Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use solo tornillería y piezas de repuesto originales de Nautilus. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- Lea y comprenda la totalidad del manual que se suministra con esta máquina antes del primer uso. Conserve el manual para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie" para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.



Cumplimiento con la FCC

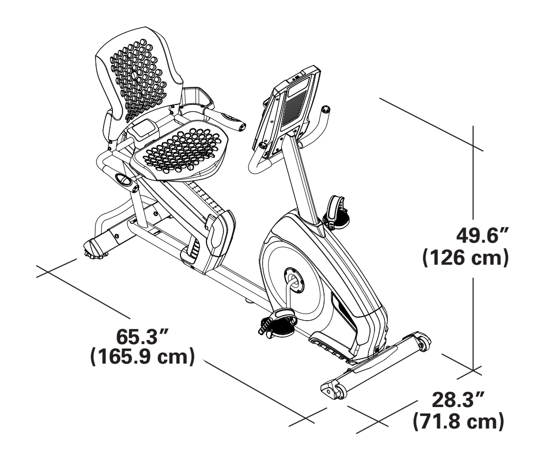
 Los cambios o las modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

La máquina y el suministro de energía cumplen lo dispuesto en la Parte 15 de las Reglas de la FCC. La operación está supeditada a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe provocar interferencias dañinas, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluida la interferencia que quizá provoque una operación indeseable.

Nota: Esta máquina y el suministro de energía han demostrado en pruebas que cumplen los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito distinto a aquel donde está conectado el receptor.
- Para obtener ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico en radio/TV experimentado.



Peso máximo del usuario:	300 lb (136 kg)
Peso de la máquina:	84.2 lb (38.2 kg)

Requisitos de energía:

Voltaje de funcionamiento:	9 VCA
Corriente de funcionamiento:	1500 mA

Aprobaciones normativas:

Adaptador de energía de CA:	Con clasificación UL, con capacidad de entrada de 120 V, 60 Hz, y de salida de 9 VCC, 1500 mA. Clase 2.


Este producto, su embalaje y sus componentes contienen productos químicos que en el estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web en www.nautilus.com/prop65.

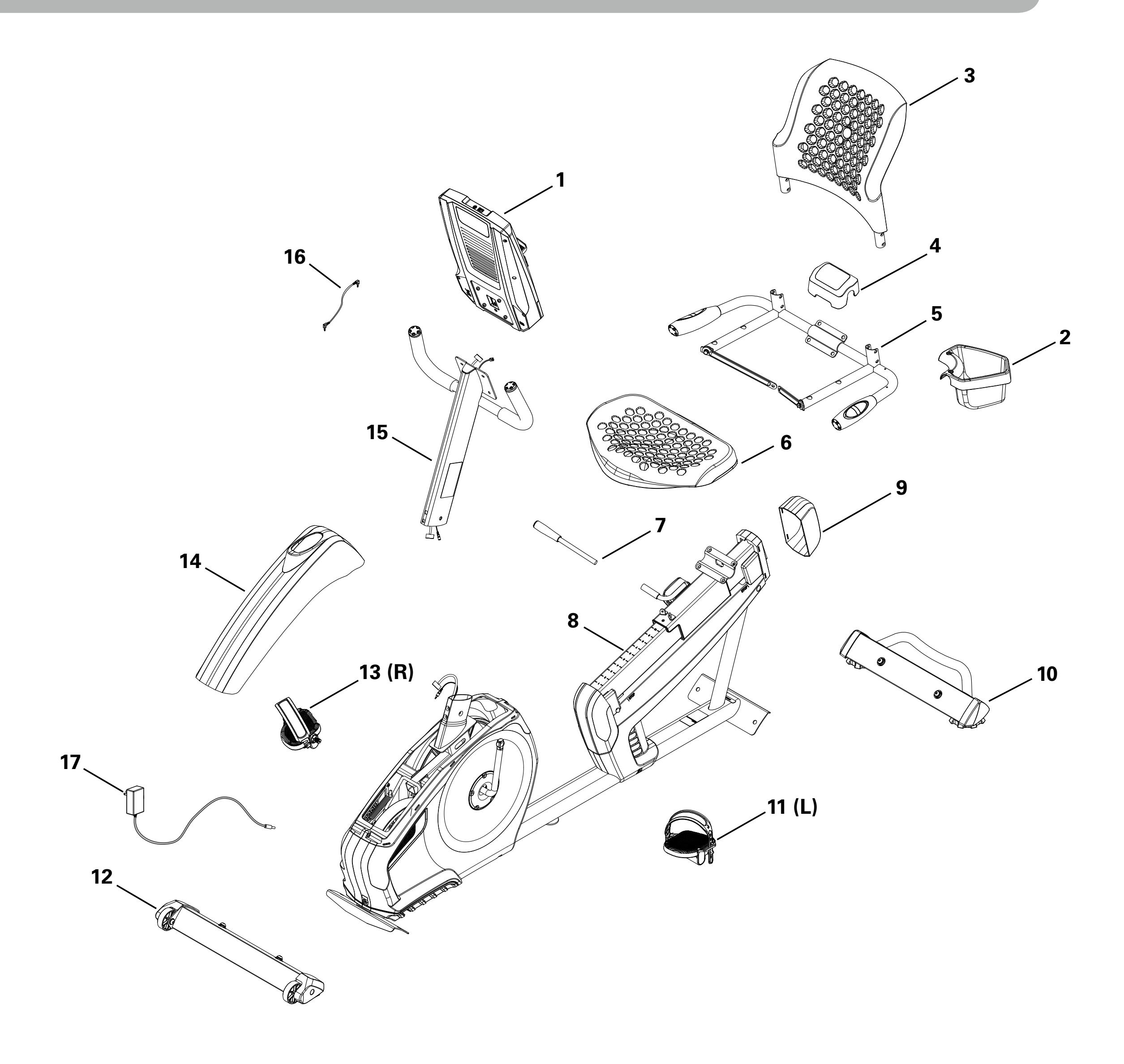
Antes del ensamblaje

Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, debe ubicarla sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 196 cm x 290 cm (77 x 114 pulgadas).

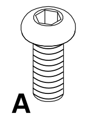
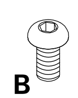
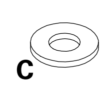
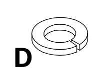
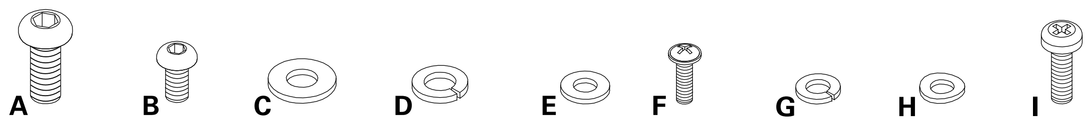
Consejos básicos de ensamblaje

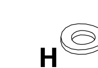
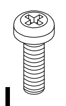
Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y las tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje puede requerir 2 personas.



Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Consola	10	1	Estabilizador trasero
2	1	Soporte para botella de agua	11	1	Pedal izquierdo
3	1	Respaldo del sillín	12	1	Estabilizador delantero
4	1	Cubierta del sillín	13	1	Pedal derecho
5	1	Ensamblaje del armazón del sillín	14	1	Cubierta superior
6	1	Parte inferior del sillín	15	1	Mástil de la consola
7	1	Mango para ajuste del sillín	16	1	Cable de MP3
8	1	Armazón	17	1	Adaptador de CA
9	1	Tapa del riel del sillín			

Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
A	8	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8 x 16	F	2	Tornillo de cabeza Phillips, M5 x 12
B	10	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M6 x 12	G	14	Arandela de bloqueo, M6
C	8	Arandela plana, M8	H	4	Arandela curva, M6
D	8	Arandela de bloqueo, M8	I	4	Tornillo de cabeza Phillips, M6 x 25
E	10	Arandela plana, M6			

Herramientas

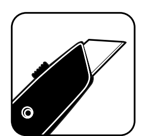
Incluidas





4 mm
6 mm

No incluidas

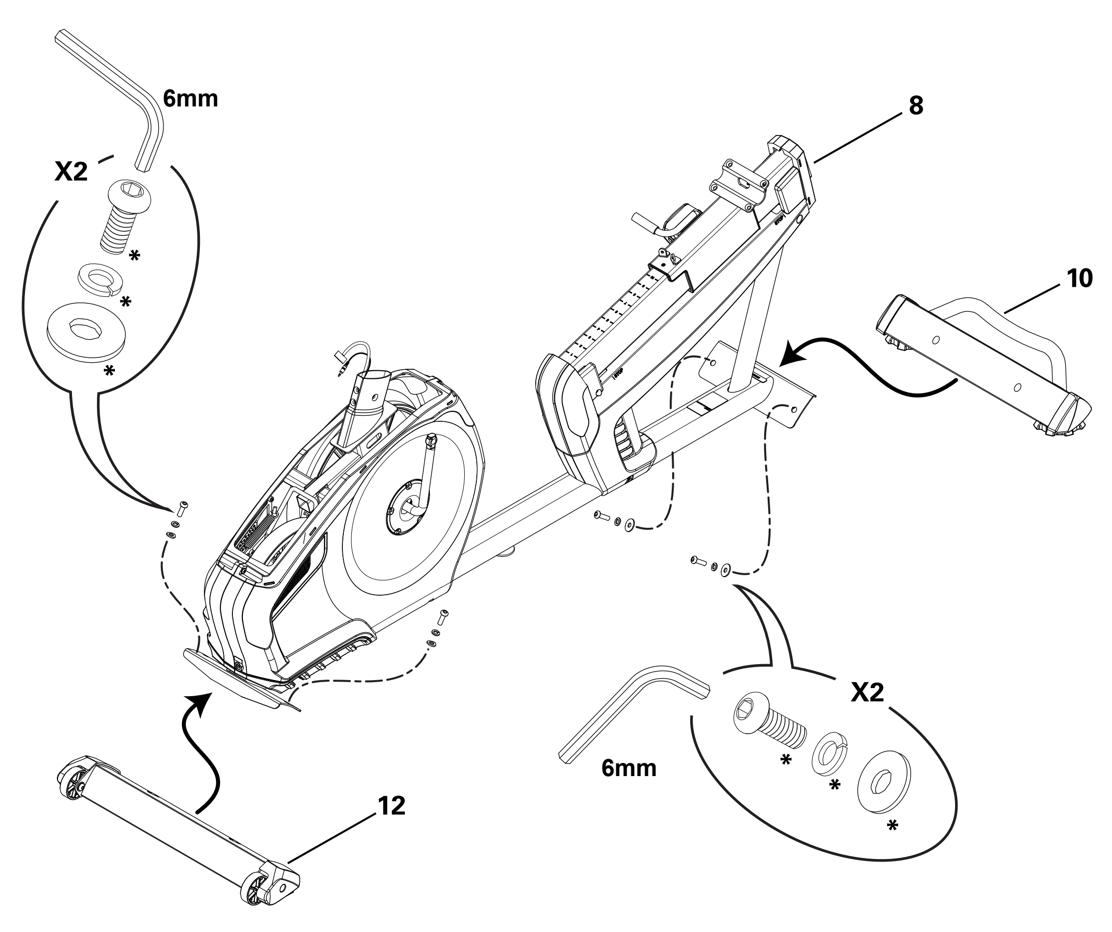


(recomendado)

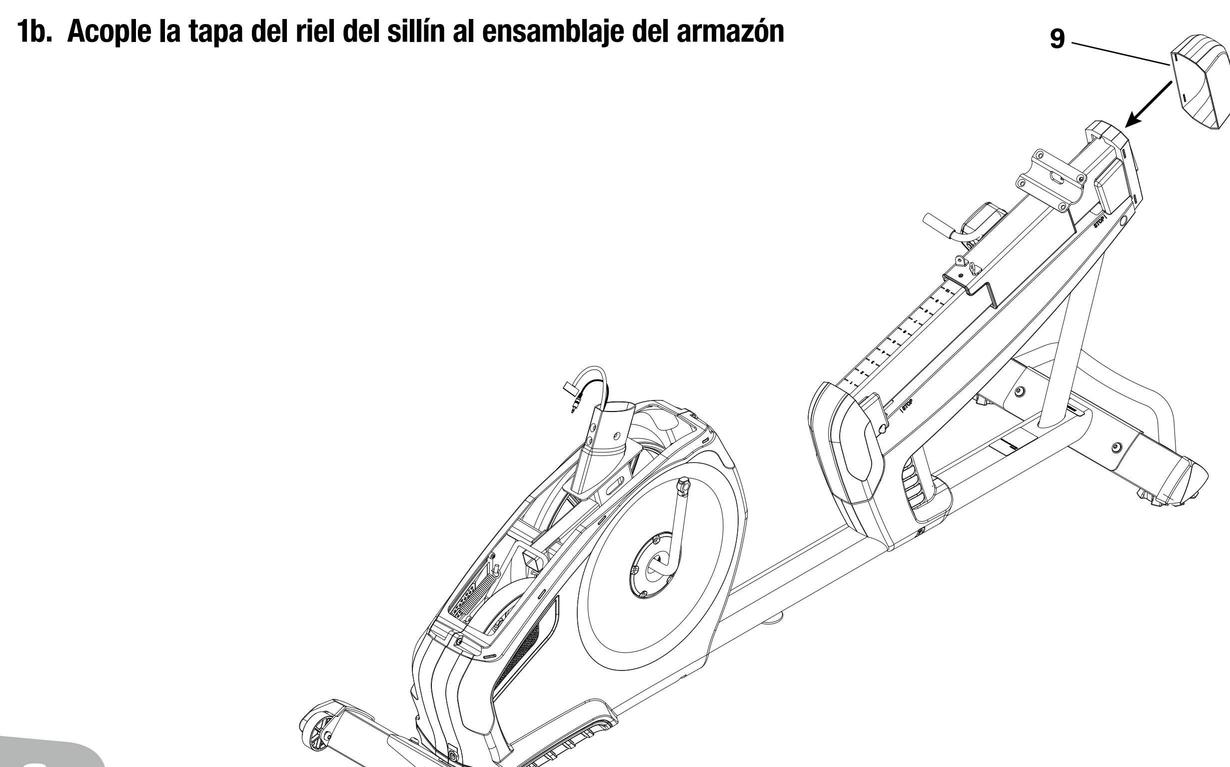


1a. Acople los estabilizadores al armazón

Nota: La tornillería(*) viene preinstalada en los estabilizadores y no se encuentra en la lista de tornillería. Asegúrese de que las ruedas para transporte del estabilizador delantero apunten hacia adelante.

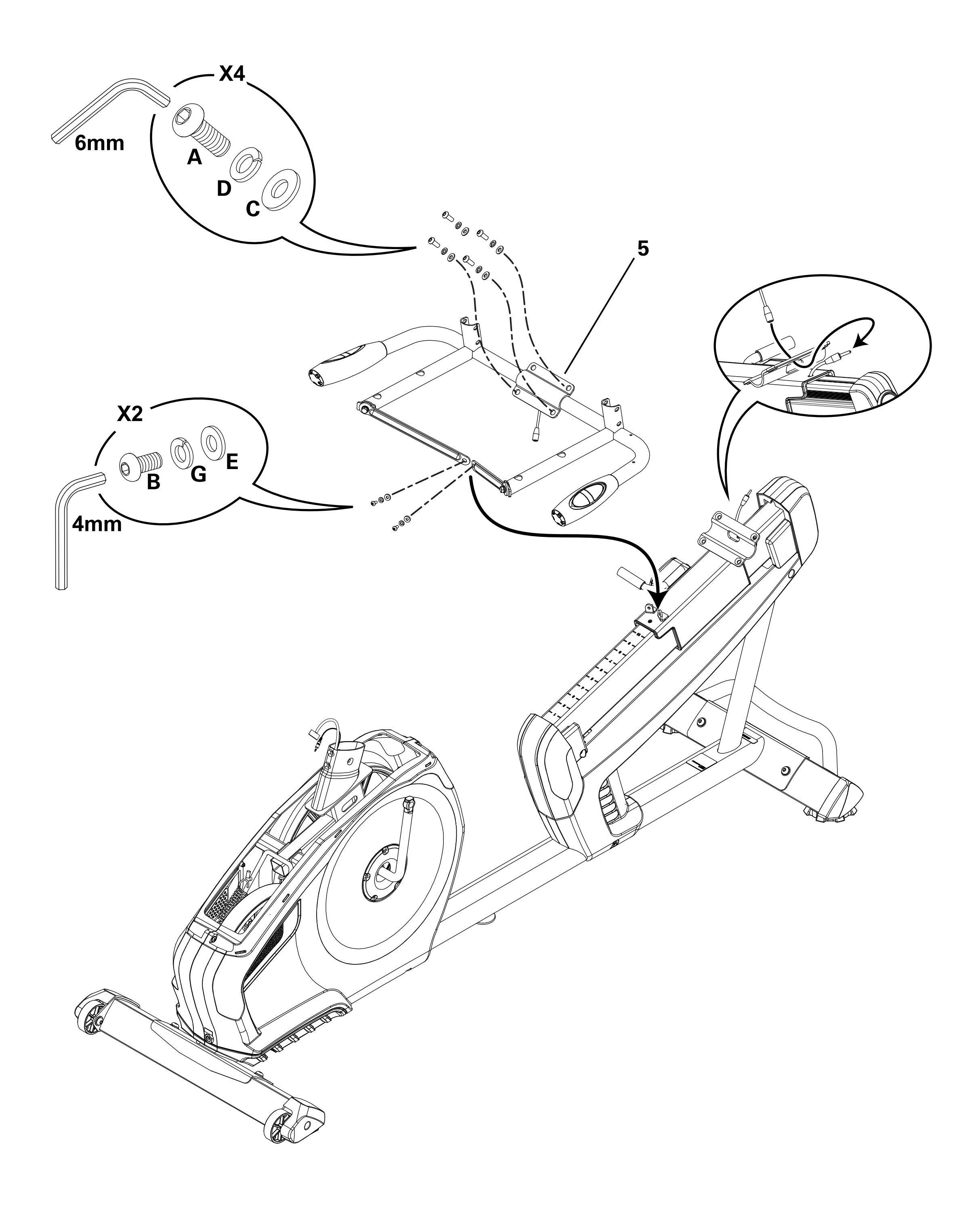


1b. Acople la tapa del riel del sillín al ensamblaje del armazón

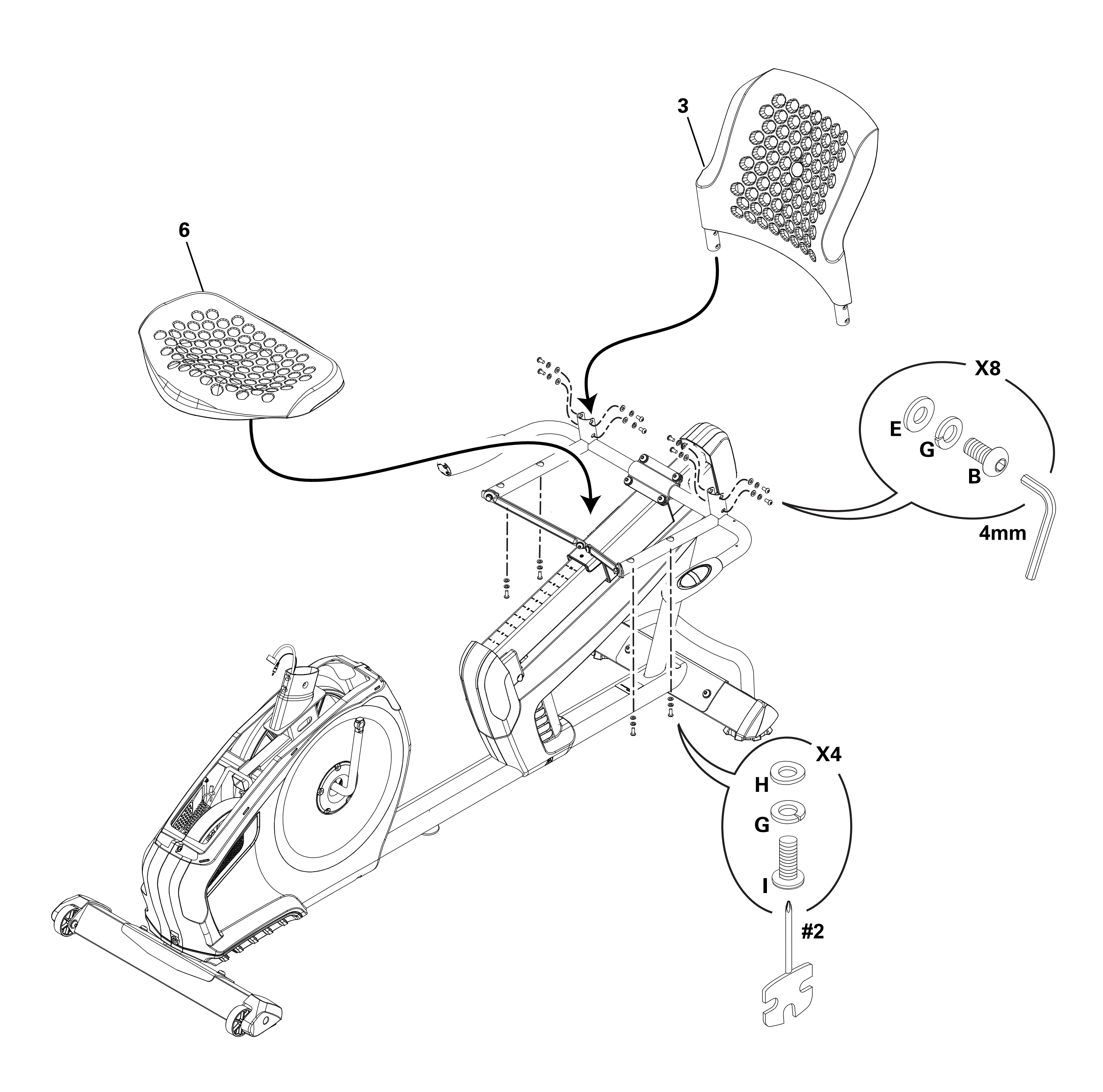


2. Acople el ensamblaje del armazón del sillín al riel del sillín

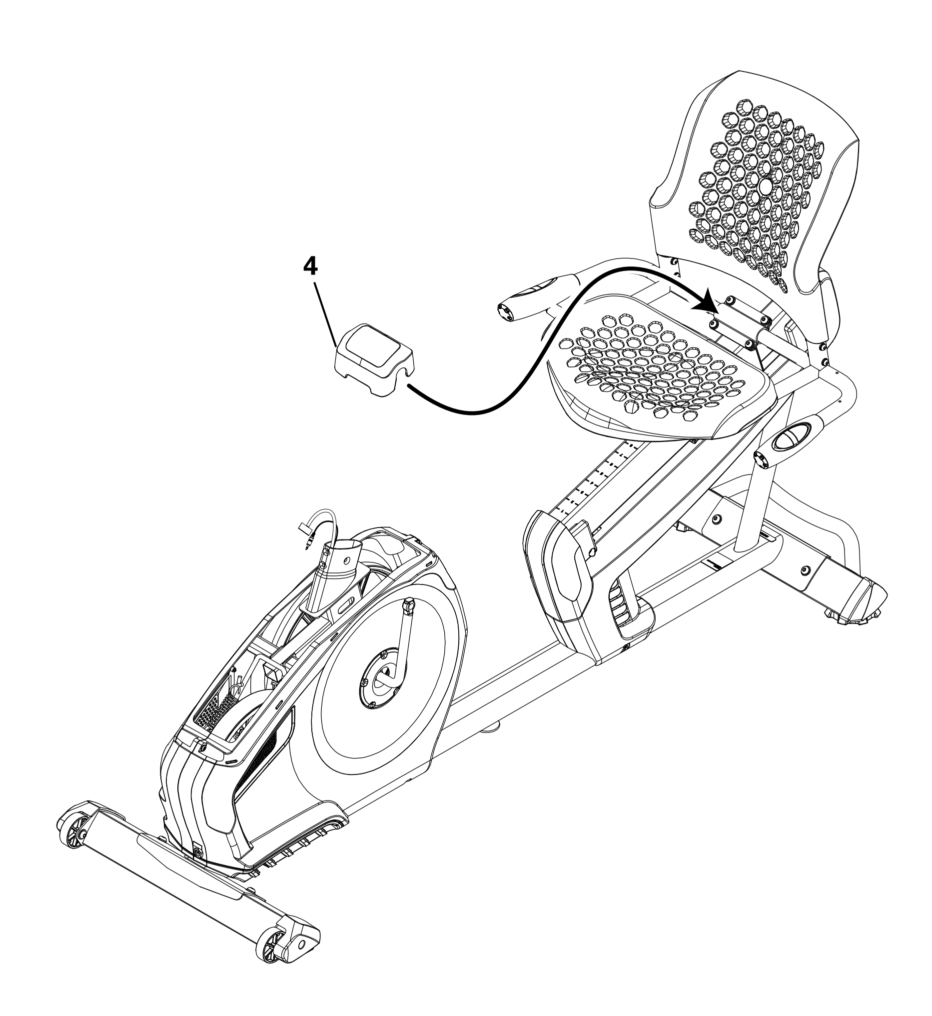
AVISO: No tuerza el cable de frecuencia cardíaca. Una vez que toda la tornillería se haya insertado, asegúrese de apretarla completamente.



3. Acople las almohadillas del sillín al ensamblaje del armazón del sillín



4. Acople la cubierta al ensamblaje del armazón

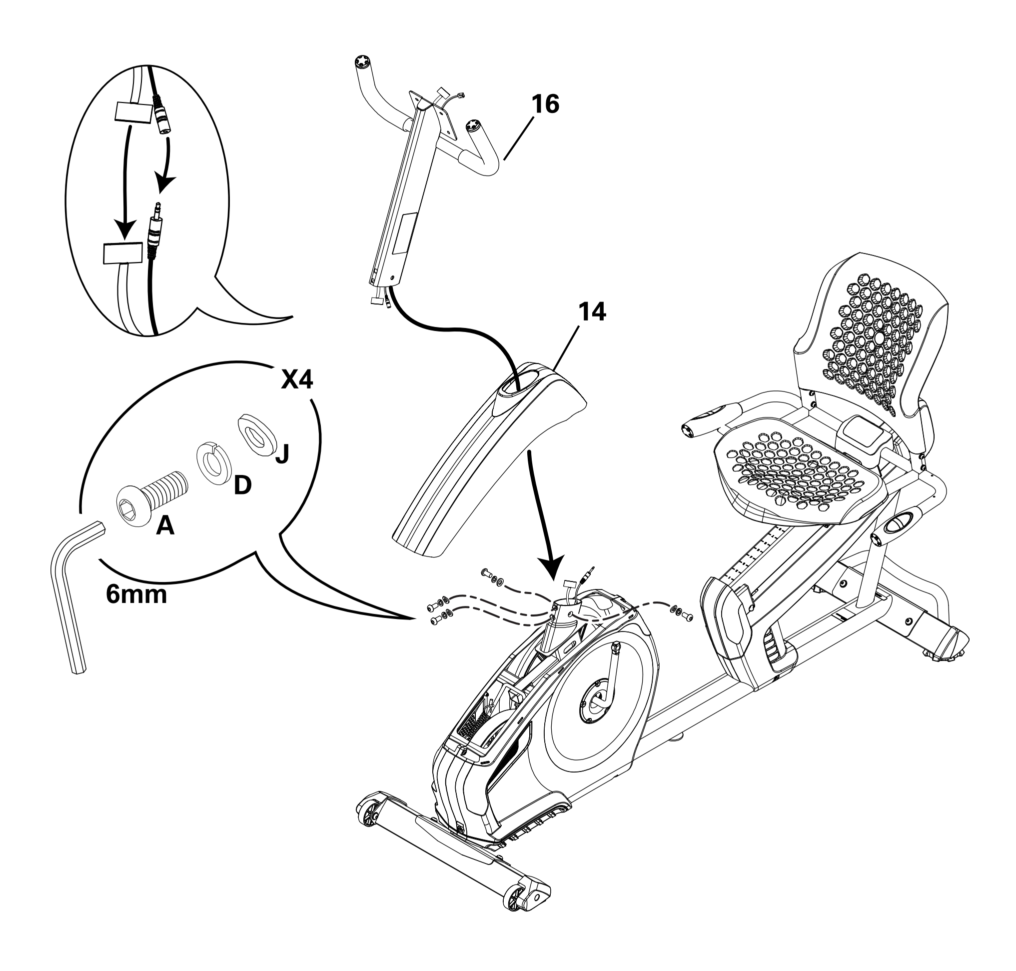


5. Acople el mango para ajuste del sillín al ensamblaje del armazón



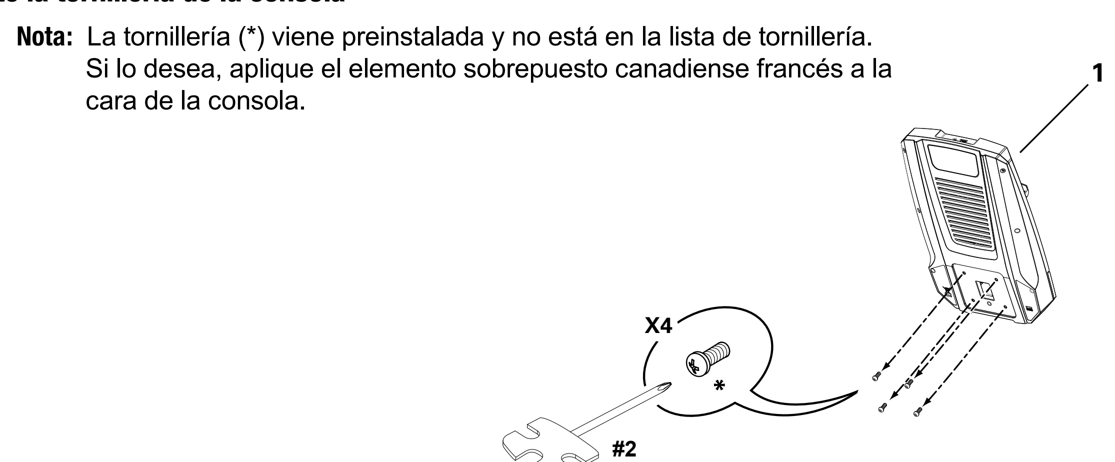
6. Conecte los cables y acople el mástil de la consola al ensamblaje del armazón

AVISO: No tuerza los cables de la consola.



7. Quite la tornillería de la consola

Nota: La tornillería (*) viene preinstalada y no está en la lista de tornillería.
Si lo desea, aplique el elemento sobrepuesto canadiense francés a la cara de la consola.



8. Conecte los cables y acople la consola al ensamblaje del armazón

AVISO: Alinee los clips de los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores queden asegurados.
No tuerza los cables.

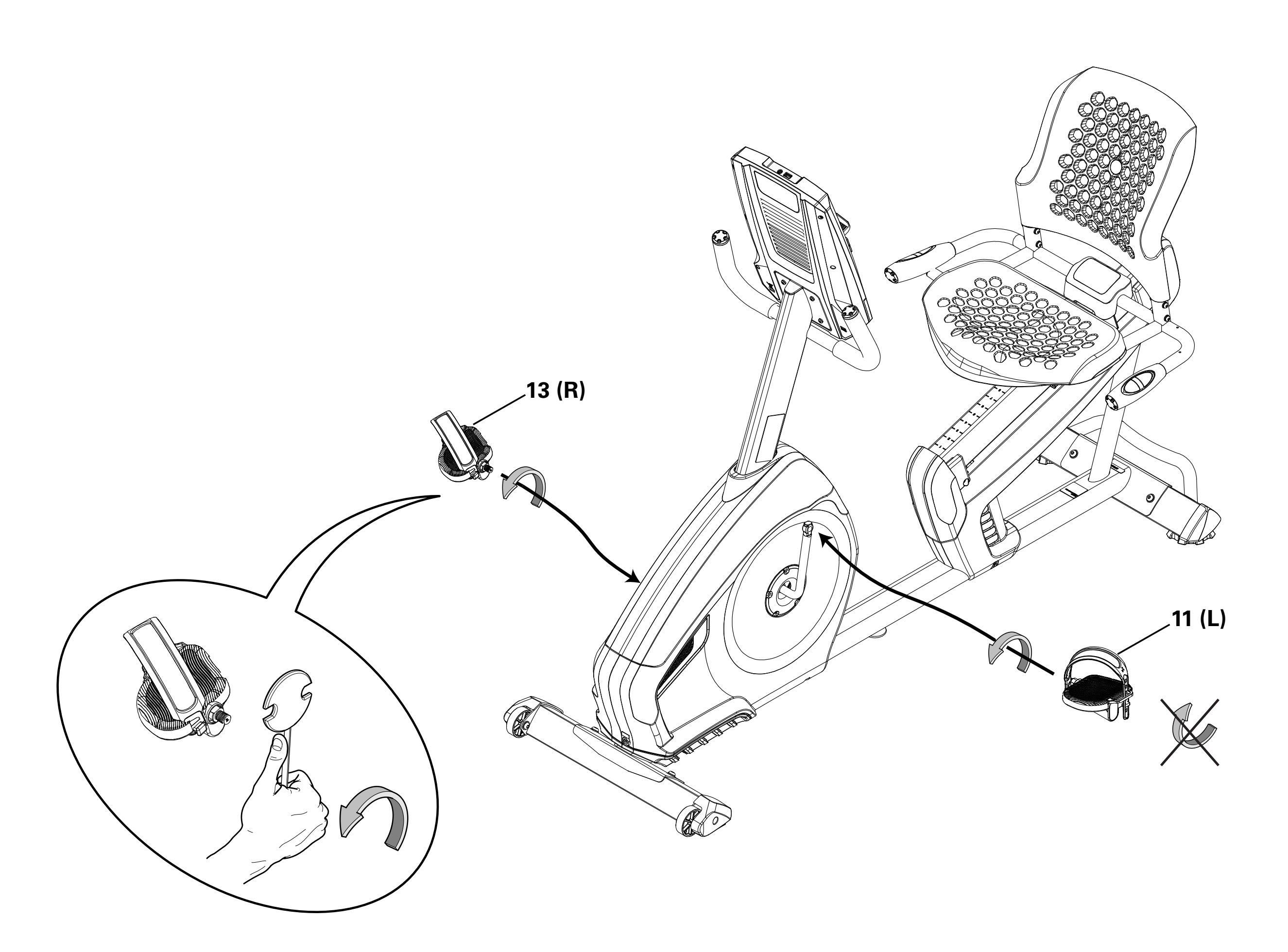
X4

*

1

9. Acople los pedales al ensamblaje del armazón

AVISO: **El pedal izquierdo tiene una rosca inversa.** Asegúrese de acoplar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se aprecia estando sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L"; y el derecho, una "R".



10. Conecte el soporte para la botella de agua al ensamblaje del armazón



11. Conecte el adaptador de CA al ensamblaje del armazón

17

12. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.



No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.

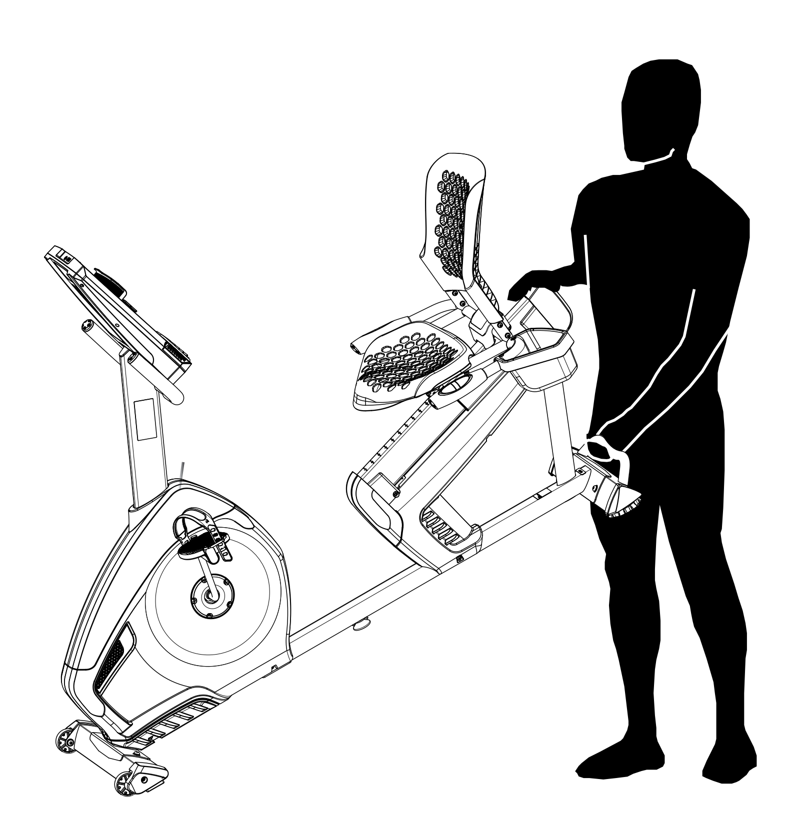
Traslado de la bicicleta



La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

1. Quite el cable de alimentación.
2. Use el asa de transporte para levantar cuidadosamente la máquina hasta que se apoye sobre los rodillos para transporte.
3. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
4. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



Nivelación de la bicicleta

Los niveladores se encuentran a cada lado del estabilizador trasero y en el riel del armazón. En el estabilizador trasero, gire la perilla para ajustar la pata del estabilizador.



No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

Para ajustar el nivelador del riel del armazón:

1. Afloje la contratuerca superior.
2. Gire el nivelador para ajustar la altura.



No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.





Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

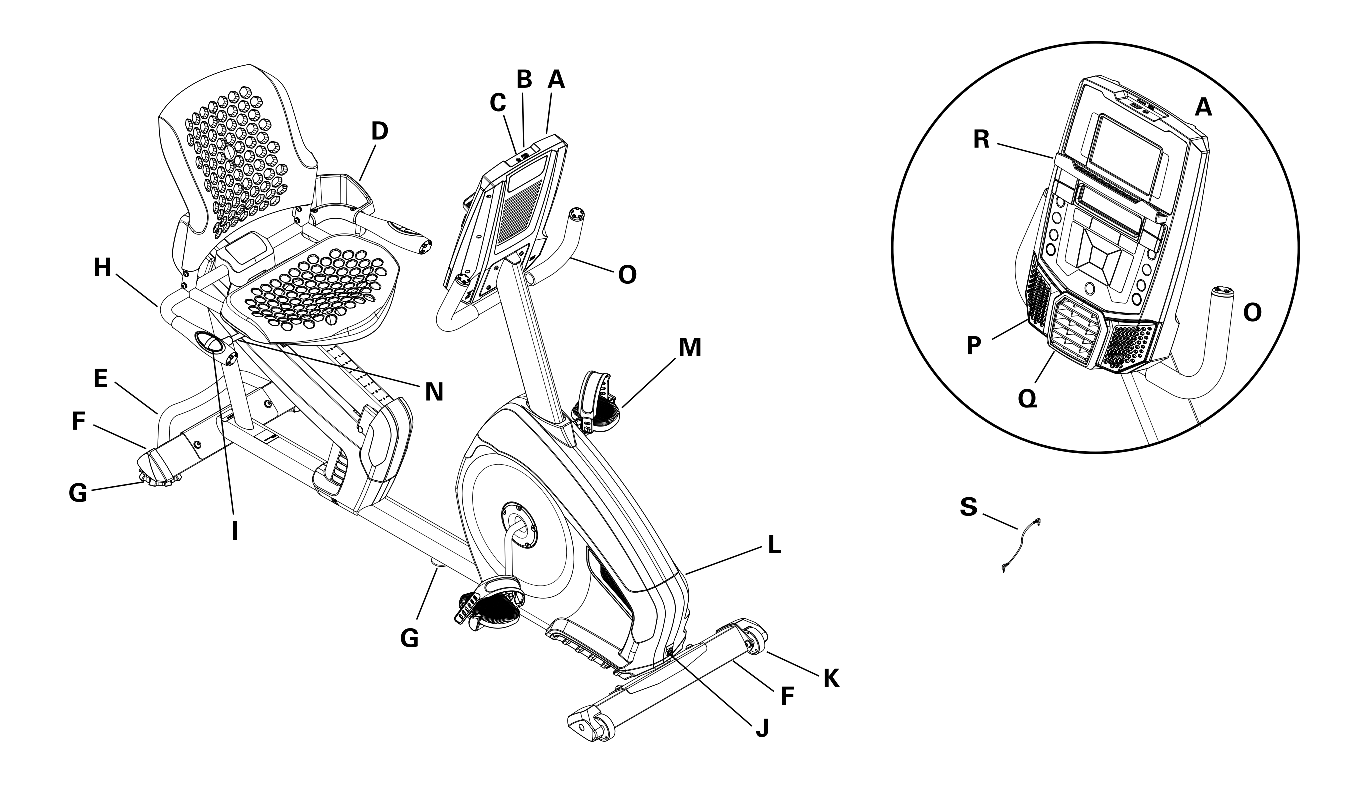
Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:



Lea y comprenda todo el manual. Conserve el manual para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para reemplazarla.

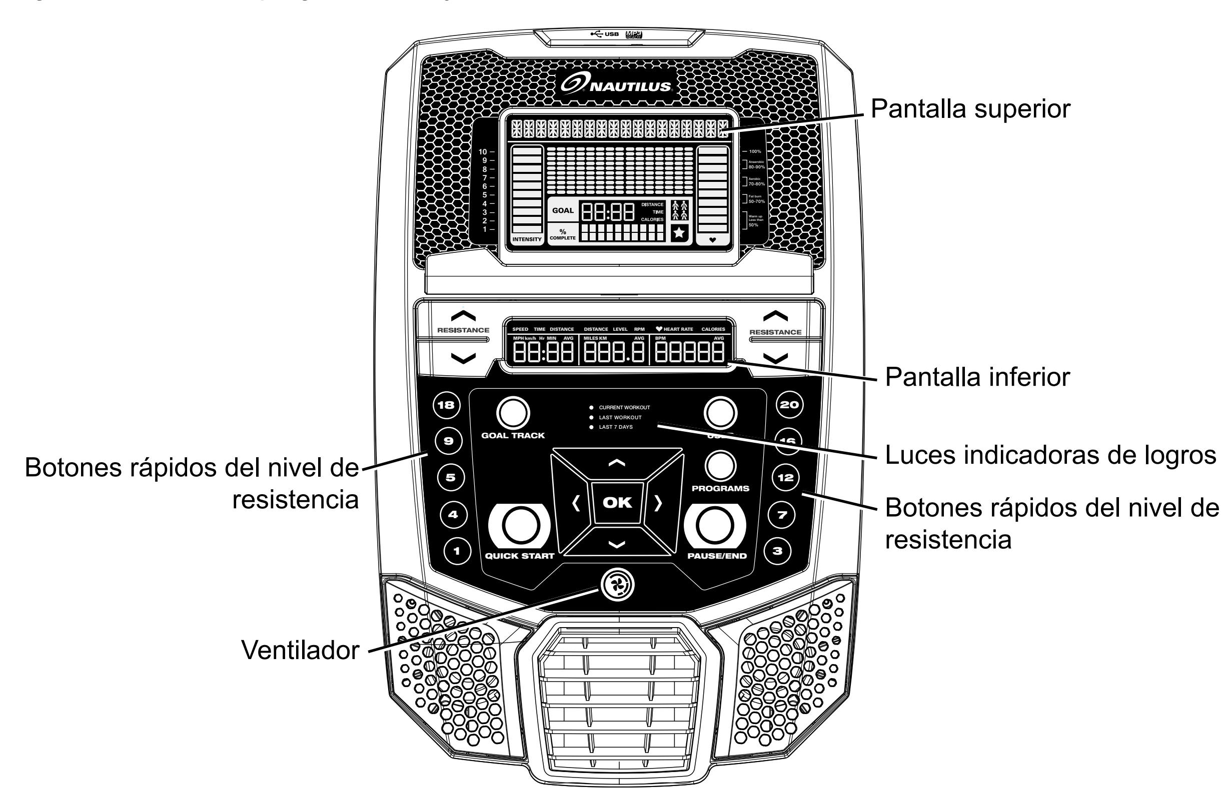
- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Vigile de cerca el sillín, los pedales y las bielas. Comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 300 lb (136 kg). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es solo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- Desconecte toda la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga los pedales limpios y secos.
- Deje un espacio libre de al menos 24 pulgadas (0.6 m) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Lea y comprenda el Manual del usuario antes de utilizar la máquina. El equipo no debe ser utilizado por personas con limitaciones funcionales y discapacidades, capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o sin experiencia y conocimientos.



A	Consola	K	Ruedas para transporte
B	Entrada para MP3	L	Volante totalmente cubierto
C	Puerto USB	M	Pedal
D	Soporte para botella de agua	N	Mango para ajuste del sillín
E	Asa de transporte	O	Manubrio, vertical
F	Estabilizador	P	Altavoces
G	Nivelador	Q	Ventilador
H	Manubrio, lateral	R	Bandeja para medios
I	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)	S	Cable de MP3
J	Conector de alimentación		

Características de la consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola está equipada con la pantalla Nautilus Dual Track™ con botones de control táctiles para navegar a través de los programas de ejercicios.



Funciones del teclado

Botón Resistance Increase (Aumento de la resistencia) (▲): Aumenta el nivel de resistencia del entrenamiento

Botón Resistance Decrease (Disminución de la resistencia) (▼): Disminuye el nivel de resistencia del entrenamiento

Botón QUICK START (Inicio rápido): Comienza un entrenamiento de inicio rápido

Botón USER (Usuario): Elije un perfil de usuario

Botón PROGRAMS (Programas): Elige una categoría y un programa de entrenamiento

Botón PAUSE/END (Pausa/Fin): Interrumpe un entrenamiento activo, finaliza un entrenamiento interrumpido o regresa a la pantalla anterior

Botón GOAL TRACK (Seguimiento de metas): Muestra los valores totales del entrenamiento y los logros correspondientes al perfil de usuario elegido

Botón Aumentar (▲): Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o se desplaza a través de las opciones

Botón Izquierda (◄): Muestra distintos valores de entrenamiento durante un entrenamiento y se desplaza a través de las opciones

Botón OK: Inicia un entrenamiento programado, confirma la información o reanuda un entrenamiento interrumpido

Botón Derecha (▶): Muestra distintos valores de entrenamiento durante un entrenamiento y se desplaza a través de las opciones

Botón Disminuir (▼): Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o se desplaza a través de las opciones

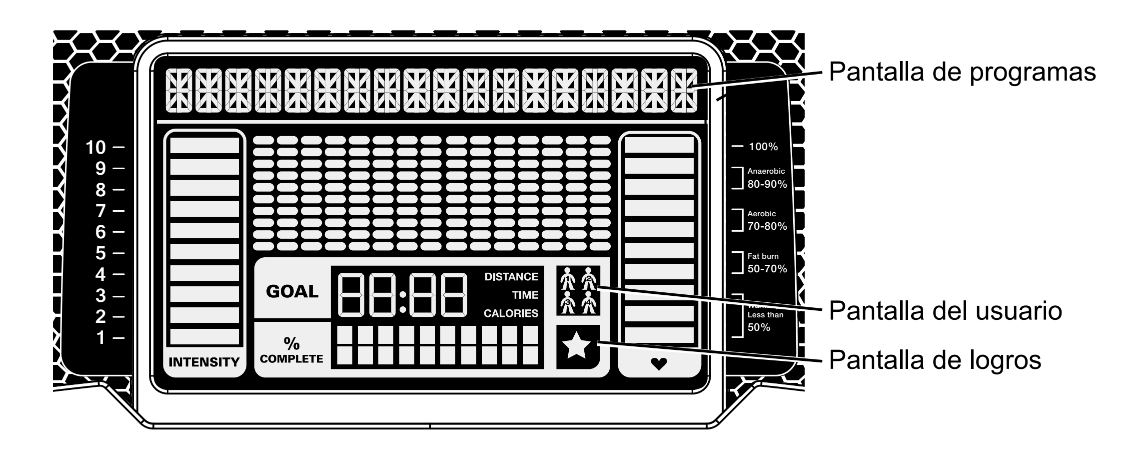
Botón FAN (Ventilador): Controla el ventilador de 3 velocidades

Botones rápidos del nivel de resistencia: Cambia los niveles de resistencia a los ajustes rápidamente durante un entrenamiento

Luces indicadoras de logros: La luz indicadora de logros se activará cuando se revise un resultado

Pantalla Nautilus Dual Track™

Datos de la pantalla superior



Pantalla de programas
La pantalla de programas muestra la información al usuario, y la pantalla cuadriculada muestra el perfil del progreso del programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento de entrenamiento). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. La columna intermitente muestra su intervalo actual.

Pantalla de intensidad
La pantalla de intensidad muestra el nivel de trabajo en ese momento según el nivel de resistencia actual.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca
La zona de frecuencia cardíaca muestra la zona correspondiente al valor de frecuencia cardíaca actual del usuario actual. Estas zonas de frecuencia cardíaca se pueden utilizar como guía de entrenamiento para una zona objetivo determinada (ejercicio anaeróbico, ejercicio aeróbico o quema de grasa).


Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

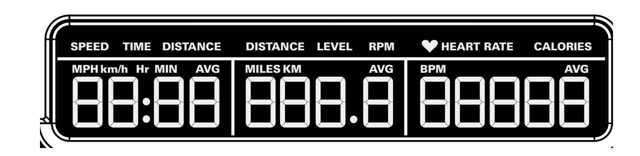
Nota: La pantalla estará en blanco si no se detecta la frecuencia cardíaca.

Pantalla de metas
La pantalla de metas muestra el tipo de meta elegido actualmente (Distancia, Tiempo o Calorías), el valor actual para alcanzar la meta y el porcentaje terminado con miras a la meta.

Pantalla del usuario
La pantalla del usuario muestra cuál perfil de usuario se eligió actualmente.

Pantalla de logros
La pantalla de logros se activa cuando se alcanza una meta de entrenamiento o se supera un objetivo de entrenamiento de sesiones anteriores. La pantalla de la consola mostrará una felicitación y le comunicará al usuario su logro con una celebración sonora.

Datos de la pantalla inferior



La pantalla inferior muestra los valores de entrenamiento y se puede personalizar para cada usuario (consulte la sección "Editar perfil de usuario" de este manual).

Velocidad
El campo de la pantalla de velocidad muestra la velocidad de la máquina en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h).

iempo
El campo de la pantalla de tiempo muestra la cuenta del tiempo total del entrenamiento, el tiempo promedio correspondiente al perfil de usuario o el tiempo total de operación de la máquina.

Nota: Si se realiza un entrenamiento de inicio rápido por más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades del tiempo se cambiarían a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

Distancia
La pantalla de distancia muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

Nota: Para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección “Modo de configuración de la consola” en este manual.

Nivel
La pantalla del nivel muestra el nivel de resistencia actual del entrenamiento.

RPM

El campo de la pantalla de RPM muestra las revoluciones de los pedales por minuto (RPM).

Frecuencia cardíaca (pulso)
La pantalla de la frecuencia cardíaca muestra los latidos por minuto (BPM) provenientes del monitor de frecuencia cardíaca. El ícono parpadeará cuando la consola reciba la señal de la frecuencia cardíaca.



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Calorías
El campo de la pantalla de calorías muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio.

Exportar los resultados del entrenamiento a una unidad USB

Esta máquina de ejercicios Nautilus® está equipada con un puerto USB y puede exportar los resultados de su entrenamiento a una unidad USB. Con los entrenamientos exportados desde la máquina de ejercicios, conecte la unidad USB a una computadora y cargue el archivo a su cuenta Nautilus Connect™.

Para exportar las estadísticas GOAL TRACK (Seguimiento de metas) de un perfil de usuario:

1. Desde la pantalla de encendido, presione el botón USER (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario.
2. Presione el botón GOAL TRACK (Seguimiento de metas). La consola mostrará los valores del último entrenamiento y activará la luz de logro correspondiente.
3. Presione el botón de disminución(▼) para ir a "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" (Borrar datos de entrenamiento - ¿OK?).
4. Presione el botón de disminución(▼) para ir al indicador "SAVE TO USB - OK?" (Guardar a la USB - ¿OK?). Presione OK, y se mostrará el indicador "ARE YOU SURE? - NO" (¿Está seguro? - No). Presione el botón de aumento(▲) para cambiar a "Sí" y presione OK. La consola mostrará el indicador "INSERT USB" (Inserte la USB). Inserte una unidad de memoria USB en el puerto correspondiente. La consola guardará las estadísticas en la unidad de memoria USB.

   La consola mostrará la leyenda "SAVING" (Guardando) seguida de "REMOVE USB" (Retire la USB) cuando pueda retirar la unidad de memoria USB de manera segura.

   Nota: Presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin) para obligar al sistema a salir del indicador "SAVING" (Guardando).
5. Presione GOAL TRACK (Seguimiento de metas) para volver a la pantalla de encendido.

Lleve un seguimiento de sus resultados en www.nautilusconnect.com

Aproveche Nautilus Connect™ para ver sus avances al paso del tiempo y comparta sus datos con MyFitnessPal®. Revise sus entrenamientos y resultados lejos de la máquina y cuando sea práctico para usted. Nautilus Connect™ permite que un valor de entrenamiento se seleccione y produzca gráficas con fines de revisión comparativa semanal, mensual o anual.

1. Inserte la unidad USB con sus datos de entrenamiento a un dispositivo conectado a Internet.
2. Inicie sesión en Nautilus Connect™.
3. Haga clic en el botón UPLOAD (Cargar) en el sitio web.
4. En la ventana Upload File (Cargar el archivo), localice la unidad USB. Seleccione el archivo de datos de entrenamiento y haga clic en el botón cargar. Los datos de tu entrenamiento se cargarán en su cuenta.
5. Para sincronizar sus datos de entrenamiento con MyFitnessPal®, elija la opción Menú en el margen superior izquierdo de la página web y elija la opción "Sincronizar con MyFitnessPal®".

   Nota: Nautilus Connect™ sincronizará automáticamente sus entrenamientos con MyFitnessPal® después de la sincronización inicial.

Está disponible una guía de usuario en www.nautilusconnect.com.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero sin demasiada tensión ni holgura. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.

- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Si la señal de su frecuencia cardíaca parece errática alguna vez después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (BPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 BPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 BPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 BPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 BPM o menos.

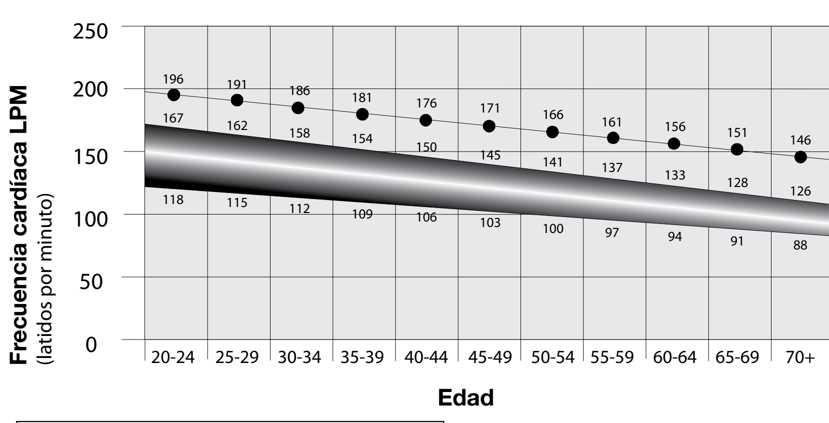
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por su sigla en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Frecuencia cardíaca máxima

Zona de frecuencia cardíaca máxima
(manténgase dentro de esta zona para una quema de grasa óptima)

Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

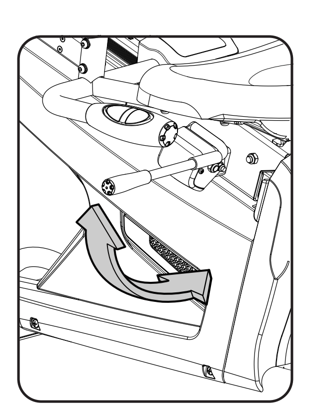
¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Ajuste del sillín



La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio; a la vez, reduce el riesgo de lesiones.

1. Con un pedal desplazado hacia adelante, coloque la parte delantera de su pie en el centro de este. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no alcanza a tocar el pedal, mueva el sillín hacia adelante. Si la pierna está demasiado doblada, mueva el sillín hacia atrás.

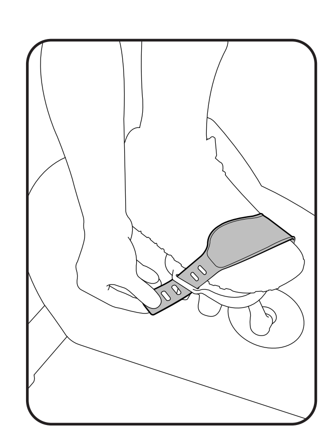


Desmonte de la bicicleta antes de ajustar el sillín.



3. Empuje el mango para ajuste del sillín y ajuste el sillín a la altura deseada.
4. Jale hacia arriba el mango para ajuste del sillín con el fin de fijar el mecanismo de bloqueo. Compruebe que el mango esté completamente fijo.

Ajuste de la posición del pie / correa del pedal



Los pedales con correas permiten una pisada segura en la bicicleta de ejercicios.

1. Gire los pedales hasta que alcance uno.
2. Ponga la parte delantera de cada pie en los pedales.
3. Asegure la correa sobre la zapatilla.
4. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos y las rodillas apunten derecho hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las correas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.

Modo de encendido/reposo

La consola ingresará al modo de encendido/reposo si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una señal del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, esta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, la consola debe configurarse con la fecha, la hora y sus unidades preferidas de medida.

1. Fecha: Presione los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Izquierda/Derecha para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes/día/año).
2. Presione OK para establecer la selección.
3. Hora: Presione los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Izquierda/Derecha para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (hora / minuto / a. m. o p. m.).
4. Presione OK para establecer la selección.
5. Unidades de medida: Presione los botones Aumentar/Disminuir para realizar un ajuste entre "MILES" (Millas) (sistema imperial) y "KM" (sistema métrico).
6. Presione OK para establecer la selección. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido/reposo.

   Nota: Para ajustar estas selecciones, consulte la sección "Modo de configuración de la consola".

Programa de inicio rápido (manual)

El programa de inicio rápido (manual) le permite comenzar un entrenamiento sin ingresar información alguna.

Durante un entrenamiento manual, cada columna representa un período de tiempo de 2 minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada 2 minutos. Si el entrenamiento dura más de 30 minutos, la columna activa se fija en la última columna derecha y empuja las columnas anteriores fuera de la pantalla.

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario correcto. Si usted no tiene una configuración de perfil de usuario, puede elegir un perfil de usuario que no tenga datos personalizados (solo valores predeterminados).
3. Presione el botón QUICK START (Inicio rápido) para iniciar el programa manual.
4. Para cambiar el nivel de resistencia, presione los botones Resistance Increase/Decrease (Aumento/Disminución de la resistencia). El intervalo actual y los intervalos futuros se configuran en el nuevo nivel. El nivel de resistencia manual predeterminado es 4. El tiempo comenzará a contar desde 00:00.

   Nota: Si se realiza un entrenamiento manual por más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades del tiempo se cambiarían a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).
5. Cuando haya finalizado el entrenamiento, deje de pedalear y presione PAUSE/END (Pausa/Fin) para colocar el entrenamiento en pausa. Presione PAUSE/END (Pausa/Fin) nuevamente para concluir el entrenamiento.

   Nota: Los resultados del entrenamiento se registran en el perfil de usuario actual.

Perfiles de usuario

La consola le permite almacenar y utilizar 2 perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados correspondientes a cada entrenamiento y permiten la revisión de los datos de entrenamiento.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 10 caracteres
- Edad
- Peso
- Altura
- Sexo
- Valores de entrenamiento preferidos

Seleccionar un perfil de usuario

Cada entrenamiento se guarda en un perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de comenzar un entrenamiento. El último usuario que haya concluido un entrenamiento se convertirá en el usuario predeterminado.

Se asignan los valores predeterminados a los perfiles de usuario hasta que se personalicen mediante edición. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa sobre calorías y frecuencia cardíaca.

En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir uno de los perfiles de usuario. La consola mostrará el nombre del perfil de usuario y el ícono correspondiente.

Editar perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir uno de los perfiles de usuario.
2. Presione el botón OK para seleccionarlo.
3. La pantalla de la consola muestra el indicador EDIT (Editar) y el nombre del perfil de usuario actual. Presione OK para iniciar la opción "Editar perfil de usuario".

   Para salir de la opción "Editar perfil de usuario", presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador NAME (Nombre) y el nombre del perfil de usuario actual.

   Nota: El nombre del usuario estará en blanco si se trata de la primera edición. El nombre de un perfil de usuario se limita a 10 caracteres.

   El segmento activo actualmente parpadeará. Use los botones Increase/Decrease (Aumentar/Disminuir) para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (que se encuentra entre A y Z). Para establecer cada segmento, utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para alternar entre segmentos.

   Presione el botón OK para aceptar el nombre de usuario mostrado.
5. Para editar los otros datos del usuario (editar edad, editar peso, editar altura, editar sexo), utilice los botones Increase/Decrease (Aumentar/Disminuir) para ajustar, y presione OK para establecer cada entrada.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador SCAN (Analizar). Esta opción controla la forma en que se muestran los valores de entrenamiento en la pantalla inferior durante un entrenamiento. El ajuste "OFF" (Apagado) le permite al usuario presionar los botones Derecha o Izquierda para ver los demás canales de valores de entrenamiento cuando lo desee. El ajuste "ON" (Encendido) permite que la consola muestre automáticamente los canales de valores de entrenamiento cada 6 segundos.

   El ajuste predeterminado es "OFF" (Apagado).

   Presione el botón OK para establecer la forma en que se mostrarán los valores de entrenamiento.
7. La pantalla de la consola muestra el indicador EDIT LOWER DISPLAY (Editar pantalla inferior). Esta opción le permite personalizar cuáles valores de entrenamiento se mostrarán durante un entrenamiento.

   La pantalla inferior mostrará todos los valores de entrenamiento, con el parpadeo del valor de entrenamiento activo. La pantalla superior muestra el ajuste del valor activo: "ON" (Encendido) u "OFF" (Apagado). Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ocultar el valor de entrenamiento activo, y presione los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para cambiar el valor de entrenamiento activo.

   Nota: Para mostrar un valor de entrenamiento oculto, repita el procedimiento y cambie el valor de la pantalla superior a "ON" en el caso de dicho valor.

   Cuando haya terminado de personalizar la pantalla inferior, presione el botón OK para establecerla.



8. La consola irá a la pantalla del modo de encendido con el usuario elegido.

Restablecer un perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir uno de los perfiles de usuario.
2. Presione el botón OK para seleccionarlo.

3. La pantalla de la consola muestra el nombre del perfil de usuario actual y el indicador EDIT (Editar). Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el indicador.

   Nota: Para salir de la opción "Editar perfil de usuario", presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador RESET (Restablecer) y el nombre del perfil de usuario actual. Presione OK para iniciar la opción "Restablecer perfil de usuario".
5. Ahora, la consola confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es "NO"). Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la selección.
6. Presione OK para realizar su selección.
7. La consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de los niveles de resistencia

Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) del nivel de resistencia para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento. Para cambiar el nivel de resistencia rápidamente, presione el botón rápido del nivel de resistencia deseado. La consola se ajustará al nivel de resistencia seleccionado del botón rápido.

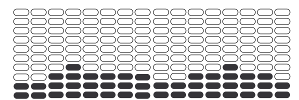
Programas de perfiles

Estos programas automatizan diferentes niveles de resistencia y entrenamiento. Los programas de perfiles se organizan en categorías (Fun Rides [Paseos de diversión], Mountains [Montañas] y Challenges [Desafíos]).

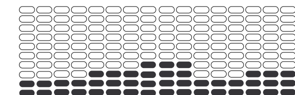
Nota: Cuando un usuario haya visto todas las categorías, estas se ampliarán para mostrar los programas dentro de cada una de las categorías.

FUN RIDES (Paseos de diversión)

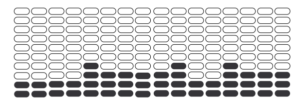
Rolling Hills (Pendientes suave)



Ride in the Park (Paseo por el parque)

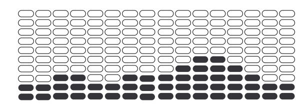


Easy Tour (Tour para principiantes)

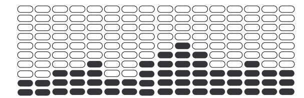


MOUNTAINS (Montañas)

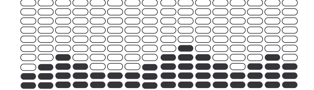
Pike's Peak (Cresta de Pike)



Mount Hood (Monte Hood)

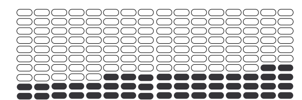


Pyramids (Pirámides)

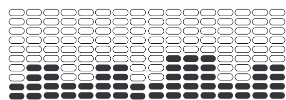


CHALLENGES (Desafíos)

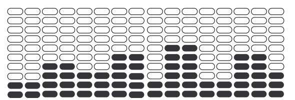
Uphill Finish (Fin de cumbre)



Cross-Training (Entrenamiento cruzado)



Interval (Intervalo)



Perfil de entrenamiento y programa de metas

La consola le permite seleccionar el programa de perfil y el tipo de meta para su entrenamiento (Distancia, Tiempo o Calorías), además de establecer el valor de meta.

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario correcto.
3. Presione el botón Programs (Programas).
4. Presione los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para seleccionar una categoría de entrenamiento.
5. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un entrenamiento de perfil, y presione OK.
6. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un tipo de meta (Distancia, Tiempo o Calorías), y presione OK.
7. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir(▼) para ajustar el valor del entrenamiento.
8. Presione OK para comenzar el entrenamiento orientado hacia la meta. El valor de la meta realizará una cuenta regresiva a medida que aumente el porcentaje terminado.

Nota: Durante la meta Calorías, cada columna corresponde a un período de tiempo de 2 minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada 2 minutos. Si el entrenamiento dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará en la última columna derecha y empujará las columnas anteriores fuera de la pantalla.

Programa de prueba de estado físico

La prueba de estado físico mide las mejorías del nivel de su estado físico. La prueba compara su producción de energía (en vatios) con su frecuencia cardíaca. A medida que mejore su nivel de estado físico, su producción de energía aumentará a una determinada frecuencia cardíaca.

Nota: Para funcionar correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR).

Puede comenzar la prueba de estado físico en la categoría FEEDBACK (Retroalimentación). Primero, el programa de la prueba de estado físico le indica que seleccione su nivel de estado físico: principiante ("BEG") o avanzado ("ADV"). La consola usará los valores de edad y peso correspondientes al perfil de usuario seleccionado para calcular su puntaje de estado físico.

Comience el entrenamiento y sostenga los sensores de frecuencia cardíaca. Cuando la prueba se inicia, la intensidad del entrenamiento aumenta lentamente. Esto significa que usted se esforzará más y, como resultado, aumentará su frecuencia cardíaca. La intensidad sigue aumentando automáticamente hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la "zona de prueba". Esta zona se procesa de manera individualizada como un valor cercano al 75 % de la frecuencia cardíaca máxima de su perfil de usuario. Cuando usted alcanza la zona de prueba, la máquina mantiene constante la intensidad durante 3 minutos. Esto le permite conseguir una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se mantiene constante). Al final de los 3 minutos, la consola mide su frecuencia cardíaca y la producción de energía. Estos números, junto con la información acerca de su edad y peso, se procesan para producir un "puntaje de estado físico".

Nota: Los puntajes de la prueba de estado físico solo deben compararse con sus puntajes anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Compare los puntajes de su estado físico para ver su mejoría.

Programas de entrenamiento para el control de la frecuencia cardíaca (HRC)

Los programas para el control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permiten establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) de la máquina o desde una banda de pecho del monitor de frecuencia cardíaca (HRM), además de que ajusta el entrenamiento para conservar su frecuencia cardíaca en la zona seleccionada.

Nota: Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Los programas de frecuencia cardíaca objetivo utilizan su edad y otros datos de usuario para establecer los valores de las zonas de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. Luego, la pantalla de la consola le presenta indicadores para que configure su entrenamiento.

1. Seleccione el nivel de entrenamiento para el control de la frecuencia cardíaca: PRINCIPIANTE ("BEG") o AVANZADO ("ADV") y presione OK.
2. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para elegir el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: 50–60 %, 60–70 %, 70–80 %, 80–90 %.


Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

3. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para elegir el tipo de meta, y presione OK.
4. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de meta para el entrenamiento.

   Nota: Asegúrese de permitir tiempo suficiente para que su frecuencia cardíaca alcance la zona de frecuencia cardíaca deseada al establecer la meta.

5. Presione OK para comenzar el entrenamiento.

Cambiar un programa de entrenamiento durante un entrenamiento

La consola le permite comenzar un programa de entrenamiento distinto a partir de un entrenamiento activo.

1. A partir de un entrenamiento activo, presione PROGRAMS (Programas).
2. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para elegir el programa de entrenamiento deseado, y presione OK.
3. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para elegir el tipo de meta, y presione OK.
4. Presione los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor para el entrenamiento.
5. Presione OK para detener el entrenamiento activo y comenzar el nuevo entrenamiento.

Los valores del entrenamiento anterior se guardan en el perfil de usuario.

Interrupción o detención

La consola pasará al modo de interrupción si el usuario deja de pedalear y presiona PAUSE/END (Pausa/Fin) durante un entrenamiento, o si no hay señal de RPM durante 5 segundos (el usuario no pedalea). La consola iniciará una serie de mensajes que cambiarán cada 4 segundos:

- WORKOUT PAUSED (Entrenamiento interrumpido)
- PEDAL TO CONTINUE (Pedalee para continuar) (si se trata de una bicicleta) / STRIDE TO CONTINUE (Dé una zancada para continuar) (si se trata de una máquina elíptica)
- PUSH END TO STOP (Presione "Fin" para detenerse)

Durante un entrenamiento interrumpido, puede usar los botones Increase/Decrease (Aumentar/Disminuir) para desplazarse manualmente por los canales de resultados.

1. Deje de pedalear y presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin) para hacer una pausa en el entrenamiento.
2. Para continuar su entrenamiento, presione OK o comience a pedalear.

   Para detener el entrenamiento, presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin). La consola pasará al modo de resultados/enfriamiento.

Modo de resultados/enfriamiento

Después de un entrenamiento, la pantalla *GOAL* (Meta) muestra 03:00 y luego comienza la cuenta regresiva. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados del entrenamiento. Todos los entrenamientos, salvo el de inicio rápido, cuentan con un período de enfriamiento de 3 minutos.

Después de un entrenamiento, la pantalla *GOAL* (Meta) muestra 03:00 y luego comienza la cuenta regresiva. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados del entrenamiento. Todos los entrenamientos, salvo el de inicio rápido, cuentan con un período de enfriamiento de 3 minutos.

La pantalla LCD muestra los valores del entrenamiento actual en tres canales:

a.) TIME (Tiempo) (total), DISTANCE (Distancia) (total) y CALORIES (Calorías) (total)

b.) SPEED (Velocidad) (promedio), RPM (promedio) y HEART RATE (Frecuencia cardíaca) (promedio)

c.) TIME (Tiempo) (promedio), LEVEL (Nivel) (promedio) y CALORIES (Calorías) (promedio).

Presione los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para desplazarse manualmente por los canales de resultados.

Durante el período de enfriamiento, el nivel de resistencia se ajustará a un tercio del nivel promedio del entrenamiento. El nivel de resistencia de enfriamiento se puede ajustar con los botones Resistance Increase (Aumento de la resistencia) y Resistance Decrease (Disminución de la resistencia), pero la consola no mostrará el valor.

Puede presionar PAUSE/END (Pausa/Fin) para detener el período de resultados/enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no hay ninguna señal de RPM o HR, la consola pasa automáticamente al modo de inactividad.

Estadísticas GOAL TRACK (y de logros)

Las estadísticas de cada entrenamiento se registran en un perfil de usuario.

La consola Nautilus Dual Track™ muestra las estadísticas de entrenamiento Goal Track (Seguimiento de metas) en la pantalla inferior en tres canales:

a.) TIME (Tiempo) (total), DISTANCE (Distancia) (total) y CALORIES (Calorías) (total)

b.) SPEED (Velocidad) (promedio), RPM (promedio) y HEART RATE (Frecuencia cardíaca) (promedio)

c.) TIME (Tiempo) (promedio), DISTANCE (Distancia) (promedio) / o LEVEL (Nivel) (promedio) ***** y CALORIES (Calorías) (promedio)

***** Si la estadística Goal Track corresponde a un solo entrenamiento, se muestra LEVEL (Nivel) (promedio). Si la estadística Goal Track es una combinación de entrenamientos múltiples, se muestra DISTANCE (Distancia) (promedio) en lugar de LEVEL (Nivel) (promedio).

Para ver las estadísticas GOAL TRACK de un perfil de usuario:

1. En la pantalla de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario correcto.
2. Presione el botón GOAL TRACK (Seguimiento de metas). La consola mostrará los valores del último entrenamiento y activará la luz de logro correspondiente.

   Nota: Las estadísticas Goal Track (Seguimiento de metas) se pueden ver incluso durante un entrenamiento. Presione GOAL TRACK (Seguimiento de metas) y se mostrarán los valores del último entrenamiento. Se ocultarán los valores de entrenamiento correspondientes al entrenamiento actual, salvo la pantalla GOAL (Meta). Presione nuevamente GOAL TRACK (Seguimiento de metas) para volver a la pantalla de encendido.

3. Presione el botón Aumentar (▲) para ir a la siguiente estadística GOAL TRACK denominada "LAST 7 DAYS" (Últimos 7 días). La consola mostrará las calorías quemadas en la pantalla (50 calorías por segmento) en el caso de los siete días anteriores, además de los totales correspondientes al valor del entrenamiento. Utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de entrenamiento.
4. Presione el botón Aumentar (▲) para ir a "BMI", o índice de masa corporal. La consola mostrará los valores de BMI en los ajustes del usuario. Asegúrese de que el valor de la altura sea correcto en su perfil de usuario y de que el valor del peso corporal sea actual.

La medida de BMI es una útil herramienta que muestra la relación entre el peso y la altura que se asocia con la grasa corporal y el riesgo para la salud. La siguiente tabla ofrece una clasificación general para el conteo de BMI:

Peso deficiente	Menos de 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Peso excesivo	25.0 – 29.9
Obesidad	30.0 y más

Nota: La clasificación puede sobrestimar la grasa corporal en los atletas y otras personas que tienen una figura musculosa. También puede subestimar la grasa corporal en las personas de mayor edad y otras que han perdido masa muscular.


Comuníquese con su médico para obtener más información sobre el índice de masa corporal (BMI) y el peso apropiado para usted. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

5. Presione el botón Aumentar (▲) para ir al indicador "SAVE TO USB - OK?" (Guardar a la USB - ¿OK?). Presione OK y se mostrará el indicador "ARE YOU SURE? - NO" (¿Está seguro? - No). Presione el botón Aumentar (▲) para cambiar a "Sí" y presione OK. La consola mostrará el indicador "INSERT USB" (Inserte la USB). Inserte una unidad de memoria USB en el puerto correspondiente. La consola guardará las estadísticas en la unidad de memoria USB.

   La consola mostrará la leyenda "SAVING" (Guardando) seguida de "REMOVE USB" (Retire la USB) cuando pueda retirar la unidad de memoria USB de manera segura.

   Nota: Presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin) para obligar al sistema a salir del indicador "SAVING" (Guardando).
6. Presione el botón Aumentar (▲) para ir a "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" (Borrar datos de entrenamiento - ¿OK?). Presione OK, y se mostrará el indicador "ARE YOU SURE? - NO" (¿Está seguro? - No). Presione el botón Aumentar (▲) para cambiar a la pantalla "ARE YOU SURE? - YES" (¿Está seguro? - Sí), y presione OK. Se han restablecido los entrenamientos del usuario.
7. Presione GOAL TRACK (Seguimiento de metas) para volver a la pantalla de encendido.

El modo de configuración de la consola le permite ingresar la fecha y hora, establecer las unidades de medida en sistema imperial o métrico, cambiar el tipo de máquina, controlar los ajustes de sonido (encendido/apagado) o ver las estadísticas de mantenimiento (registro de errores y horas de funcionamiento; solo para uso del servicio técnico).

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones PAUSE/END (Pausa/Fin) y Derecha durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido.

   Nota: Presione PAUSE/END (Pausa/Fin) para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra el indicador de fecha con los ajustes actuales. Para realizar cambios, presione los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Izquierda/Derecha para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes/día/año).
3. Presione OK para establecer la selección.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador de tiempo con los ajustes actuales. Presione los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Izquierda/Derecha para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (hora / minuto / a. m. o p. m.).
5. Presione OK para establecer la selección.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de unidades con los ajustes actuales. Para realizar cambios, presione OK para iniciar la opción de unidades. Presione los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (Millas) (unidades imperiales) y "KM" (unidades métricas).

   Nota: Si las unidades se cambian cuando existen datos en las estadísticas del usuario, la estadísticas se convierten a las nuevas unidades.

7. Presione OK para establecer la selección.
8. La pantalla de la consola muestra el indicador de tipo de máquina con los ajustes actuales. Presione los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "BIKE" (Bicicleta) y "ELIP" (Elíptica).
9. Presione OK para establecer la selección.
10. La pantalla de la consola muestra el indicador de ajustes de sonido con los ajustes actuales. Presione los botones Increase/Decrease (Aumentar/Disminuir) para cambiar entre "ON" (Encendido) y "OFF" (Apagado).
11. Presione OK para establecer la selección.
12. La pantalla de la consola muestra la estadística TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) correspondientes a la máquina.
13. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
14. La pantalla de la consola muestra el indicador de versión del software.
15. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
16. La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.



El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, solo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para reemplazarla.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar la humedad de la máquina y la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

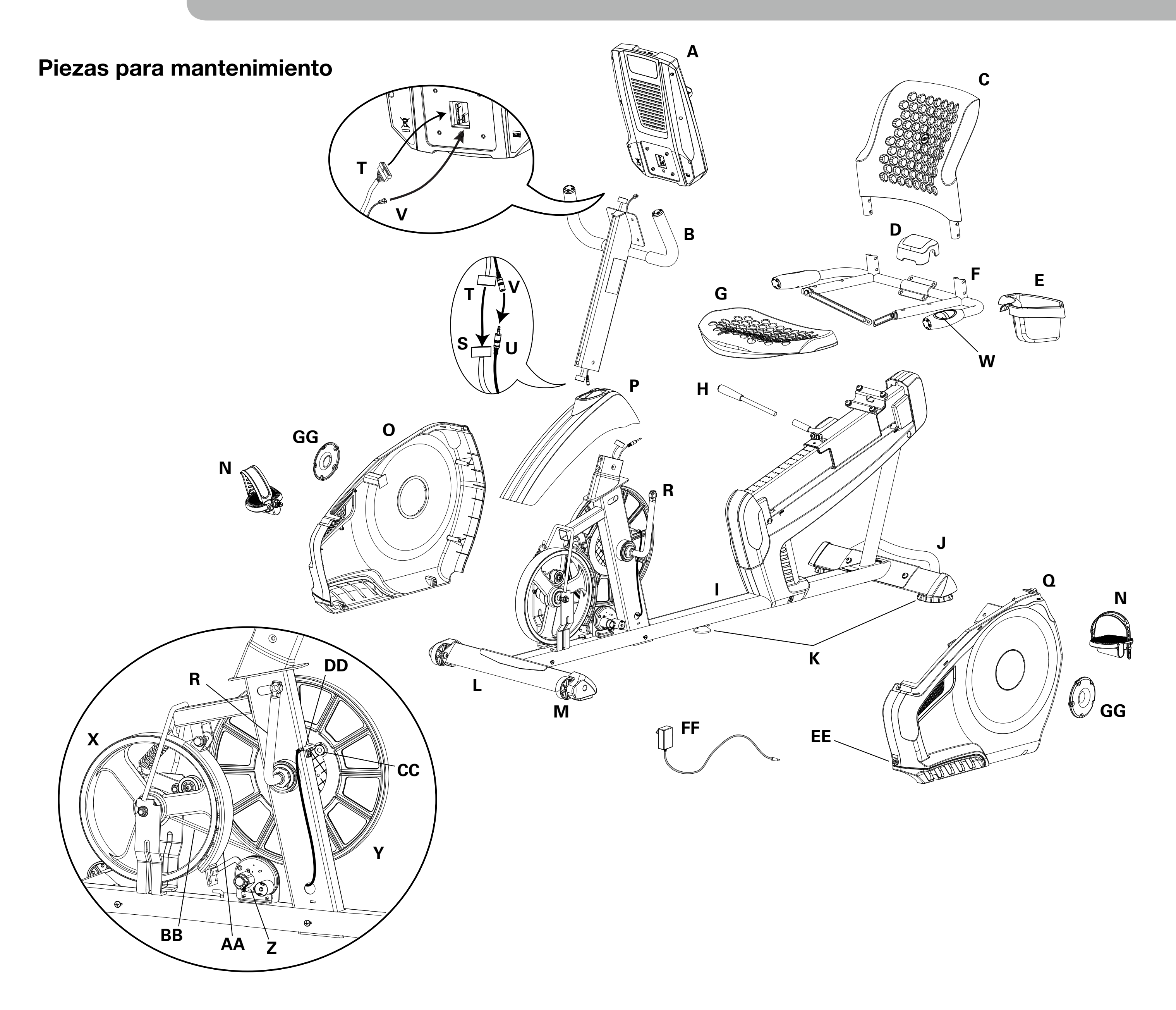
Semanalmente: Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre de las superficies. Compruebe un buen funcionamiento del deslizador del sillín. Si es necesario, aplique una capa muy delgada de lubricante de silicona para facilitar el funcionamiento.

Nota: No use productos a base de petróleo.

Mensualmente o después de 20 horas: Revise los pedales y las bielas, y apriételos según sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo ni limpiador para autos. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Piezas para mantenimiento



A	Consola	L	Estabilizador, delantero	W	Sensor de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)
B	Mástil de la consola	M	Rueda para transporte	X	Volante
C	Respaldo del sillín	N	Pedales	S	Polea de transmisión
D	Cubierta del sillín	O	Cubierta, derecha	Z	Servomotor
E	Soporte para botella de agua	P	Cubierta, superior	AA	Ensamblaje del freno
F	Manubrio, lateral	Q	Cubierta, izquierda	BB	Correa de transmisión
G	Parte inferior del sillín	R	Biela	CC	Imán del sensor de velocidad
H	Mango para ajuste del sillín	S	Cable de la consola, inferior	DD	Sensor de velocidad
I	Ensamblaje del armazón	T	Cable de la consola, superior	EE	Entrada de alimentación
J	Estabilizador trasero	U	Cable de frecuencia cardíaca, inferior	FF	Adaptador de CA
K	Nivelador	V	Cable de frecuencia cardíaca, superior	GG	Cubierta, disco de biela

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla / pantalla parcial / la unidad no enciende	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR por contacto no aparece en pantalla	Conexión del cable de HR en la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola.
	Conexión de la caja de cables de HR	Asegúrese de que los cables del manubrio y el cable a la consola estén bien conectados y no presenten daños.
	Agarre del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben mantenerse inmóviles con una presión relativamente igual aplicada en cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos (crema de frecuencia cardíaca) puede mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la Web, en tiendas de productos médicos o algunas tiendas más grandes para acondicionamiento físico.
	Manubrio estático	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar el manubrio estático.
No hay lectura de velocidad/RPM, la consola muestra el código de error "Please Pedal" (Pedalee)	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
El ventilador no se enciende o no se apaga	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
El ventilador no enciende, pero la consola funciona	Revise si el ventilador tiene una obstrucción	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 5 minutos. Elimine el material del ventilador. De ser necesario, quite la consola para ayudar en la eliminación. Reemplace la consola si no puede eliminar la obstrucción.
La unidad se bambolea / no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Pedales sueltos / dificultad para pedalear en la unidad	Compruebe la conexión del pedal a la biela	El pedal debe estar firmemente apretado en la biela. Asegúrese de que la conexión no esté enroscada de forma cruzada.
Se escucha un clic al pedalear	Compruebe la conexión del pedal a la biela	Quite los pedales. Asegúrese de que no hay suciedad en las roscas y vuelva a instalar los pedales.
El ensamblaje del sillín se mueve / hace un chirrido al estar en operación	Tornillería	Revise la tornillería que se fija al ensamblaje del sillín y apriételа completamente.

Quién está cubierto
Esta garantía solo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el Manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía solo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos
- Armazón 10 años
- Piezas mecánicas 2 años
- Electrónica 1 año
- Mano de obra 3 meses
  (La asistencia de mano de obra no incluye la instalación de piezas de repuesto incluidas en el ensamblaje inicial del producto ni en los servicios de mantenimiento preventivo.)

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Según los términos de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina que se compruebe que presenta defectos de materiales o de mano de obra. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto de que una reparación sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación dentro de áreas metropolitanas importantes. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente por el traslado fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales, piezas o productos de igual o mejor calidad si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio amparado por esta garantía. Ningún reemplazo del producto según los términos de la Garantía extiende de manera alguna el período de la Garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer
- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manuales de ensamblaje, del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto
- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (Manual de ensamblaje, Manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal manejo, mal cuidado, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo del usuario, como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia del producto.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener servicio
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del Manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Ellas reemplazan cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO, NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE POR NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENTE, INDIRECTO, INCIDENTAL O ECONÓMICO, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LA RESPONSABILIDAD DE PRODUCTOS, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO) NI POR NINGUNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIA, DATOS, PRIVACIDAD O DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA DADO AVISO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ NO SE APLIQUE A USTED LA LIMITACIÓN ANTERIOR.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.





Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8004094.040115.D